



AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE CAXIAS DO SUL – RS

Marina Della Giustina^a, Roziane Vicenzi Fortes^a, Raquel D'Agostini Silva^{a*}

a) FSG Centro Universitário

Informações de Submissão

*Autor correspondente, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 -
Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Adolescência. Alimentação saudável.
Escolares.

INTRODUÇÃO: Adolescência, etapa que contempla a idade dos 10 aos 19 anos, é uma fase caracterizada por diversas e profundas transformações somáticas, fisiológicas, psicológicas e sociais. O aumento da massa corporal, desenvolvimento físico, maturação dos órgãos e sistemas justifica a rápida velocidade de crescimento. Em todos estes processos, existem influências genéticas, ambientais, nutricionais, hormonais, sociais e culturais, que frequentemente resultam em uma interação constante de todos estes fatores (VITTOLO, 2008; WHO, 2017). As diversas mudanças que ocorrem na adolescência apresentam forte influência no comportamento alimentar, entretanto, tais condutas sofrem grandes influências relacionadas à mídia, *fast-foods* e modismos que criam obstáculos para que possam se manter hábitos de vida saudáveis (VITTOLO, 2008). O sobrepeso e a obesidade apresentaram considerável aumento nos últimos anos entre crianças e adolescentes, distúrbios que acarretarão na vida adulta a predisposição para disfunções metabólicas e funcionais (COUTINHO, 2016). Neste cenário, ressalta-se o quanto importante é educar a juventude sobre alimentação, visto os altos índices de obesidade, hipertensão, diabetes e demais doenças influenciadas por hábitos alimentares inadequados. **OBJETIVO:** Avaliar a situação nutricional de adolescentes de uma escola pública de Caxias do Sul/RS. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foram incluídos no estudo, alunos do 7º ano de uma escola pública de Caxias do Sul/RS, com idades entre 12 e 13 anos, que estavam presentes no dia da pesquisa (amostra de conveniência). Foram coletados dados antropométricos como peso, estatura e índice de massa corporal (IMC), e aplicado questionário sobre hábitos alimentares. Para a coleta de dados antropométricos, peso e estatura, os alunos foram pesados com o mínimo de roupa

possível, camisetas e calças de uniforme da escola, em balança digital calibrada portátil marca G-life® com capacidade para 250 kg, e medidos descalços e sem adereços na cabeça, com estadiômetro portátil fornecido pelo Centro Universitário – FSG com faixa de medição de 20 a 205 cm e graduação de 1mm. A partir dos valores obtidos, verificou-se o IMC. Para o levantamento dos hábitos alimentares, aplicou-se um questionário composto por perguntas abertas como: Você tem o hábito de consumir alimentos que considera saudáveis? Você tem o hábito de consumir alimentos que NÃO considera saudáveis? Quantas refeições são realizadas por dia (considerando refeições principais e lanches)? Você tem o hábito de ingerir água ao longo do dia? Tem costume de se alimentar em frente à televisão/ computador/ celular? Você consome merenda escolar?

RESULTADOS E DISCUSSÕES: Para o desenvolvimento deste estudo, foram coletados dados de 14 alunos. Sendo que, 10 estudantes eram do sexo feminino e 4 do sexo masculino, onde 8 participantes informaram ter 12 anos e 6 participantes 13 anos. De acordo com os dados antropométricos, observou-se que os alunos apresentaram em média peso de 49,50kg, altura de 1,59m e IMC de 19,55m²/kg. Quando avaliada de forma individual a relação entre Estatura/Idade e IMC/Idade, verificou-se crescimento adequado para 86%, dos indivíduos estudados, sendo que apenas 2 indivíduos apresentavam sobrepeso e risco de sobrepeso quando avaliado o parâmetro IMC/Idade. Em relação à análise dos hábitos alimentares, constatou-se que 9 alunos (75%) relataram consumir a refeição que é oferecida pela escola. Obtiveram-se 12 respostas positivas ao consumo de alimentos que consideravam saudáveis, sendo que quando questionados sobre alimentos saudáveis os itens mais citados foram frutas, verduras e legumes. Em relação aos alimentos que não consideram saudáveis, todos afirmaram consumi-los e os mais lembrados foram salgadinhos, refrigerantes, bolachas recheadas e biscoitos. Em relação ao fracionamento das refeições, houveram respostas variadas de 3 a 8 refeições/dia, sendo que a média foi de 5 refeições/dia. Quanto ao consumo hídrico, 12 alunos confirmaram ter como hábito tomar água todos os dias, variando quantidades entre 500 a 2.000mL ao dia, com média de 1.250mL. Por fim, quando questionados sobre o hábito de se alimentar em frente à televisão, computador ou celular, 6 (50%) confirmaram fazê-lo, 5 relataram que o fazem somente às vezes, 1 raramente e 2 afirmam não se alimentar diante de eletroeletrônicos.

CONCLUSÃO: A partir deste estudo, constatou-se que a maior parte dos adolescentes avaliados apresentam adequado desenvolvimento. Quanto aos questionamentos sobre hábitos

alimentares, observou-se que os alunos já possuíam conhecimentos prévios de uma alimentação saudável, contudo na prática, seus hábitos mostraram-se em desacordo com o ideal. Tal achado confirma o que se encontra na literatura, ressaltando a importância de interação nutricional, a fim de reforçar os conhecimentos, sanar possíveis dúvidas e, conseqüentemente, melhorar sua qualidade alimentar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, A. T.; CAMPOS, J.A.D.B. Subsídios para a avaliação do estado nutricional de crianças e adolescentes por meio de indicadores antropométricos. **Alimentos e Nutrição Araraquara**, v. 19, n. 2, p. 219-225, 2009.

COUTINHO, N.M.P. et al. Avaliação nutricional e consumo de alimentos entre adolescentes de risco. **Northeast Network Nursing Journal**, v. 8, n. 3, 2016.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008. ISBN 978-85-7771-009-6.

Institute of Medicine (IOM). **Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements**, 2006. Disponível em: <<http://www.nap.edu/catalog/11537.html>>. Acesso em: 18 set. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Adolescent health**. Disponível em: <http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/>. Acesso em: 22 set. 2017.